

## Wanneer EMDR?

### EMDR bij verwerkingsproblemen

#### **Wat is het probleem?**

Wat gebeurt er met je na een bijzonder beangstigende of pijnlijke ervaring? In plaats van eroverheen te komen, raak je er soms in vast. Dit kan leiden tot veranderingen in hoe je je voelt, hoe je denkt en handelt. Je realiseert je misschien niet eens dat de veranderingen gerelateerd zijn aan de gebeurtenis, totdat je bedenkt hoe het ervoor was. De herinnering zelf kan eveneens problemen veroorzaken. Bijvoorbeeld het plotseling ervaren van vervelende beelden of gedachten die met de gebeurtenis te maken hebben.

#### **Welke gebeurtenissen kunnen leiden tot verwerkingsproblemen?**

Auto ongeval - Mishandeling - Misbruik - Ongeval, verwonding of ziekte - Brand - Overval - Verkrachting of aanranding - Verlies van een baan - Natuurramp - Diagnose van een ernstige ziekte - Getuige van geweld - Verlies van een geliefde

#### **Soorten klachten die iemand kan hebben na een shockerende ervaring**

- Herbelevingen van de ervaring
- Vermijdingsgedrag m.b.t. de ervaring
- Verhoogde arousal
- Stress
- Schaamte of schuldgevoel
- Slecht humeur
- Depressie
- Zorgen maken
- Angsten
- Slecht zelfbeeld
- Paniek
- Slaapproblemen
- Relatieproblemen
- Onverklaarbare lichamelijke klachten



#### **De oplossing**

Hoe raak je deze symptomen kwijt? Veel experts denken dat de enige manier is "de vervelende herinnering terug te halen en te verwerken". Dit kan op verschillende manieren gedaan worden. Een daarvan is EMDR.

EMDR is een kortdurende, geprotocolleerde en cliëntgerichte behandelmethodede om akelige ervaringen te verwerken. EMDR integreert verschillende succesvolle elementen van andere therapieën in combinatie met een afleidende stimulus (het met de ogen volgen van de handen van de therapeut of bi-laterale audio-stimulatie). Hierdoor wordt "het informatie-verwerkings-systeem in de hersenen" gestimuleerd.

Met EMDR is het niet nodig om jarenlang te praten over het verleden. Wel worden, door het stimuleren van het informatie-verwerkings-systeem, in een relatief korte tijd therapeutische doelen bereikt. Hierbij veroorzaakt EMDR herkenbare veranderingen die ook na langere tijd blijven bestaan. De grootste kracht van EMDR is dat het de hersenen laat herstellen, in een tempo waarin het lichaam fysieke klachten geneest. Heeft u klachten die zijn ontstaan als direct gevolg van een of meer concrete, akelige gebeurtenissen, waarbij het denken aan deze gebeurtenis nog steeds een emotionele reactie oproept, dan is de kans heel groot dat EMDR hierin verlichting kan brengen.

### **De status van EMDR als psychotherapeutische behandelmethode**

Er bestaan inmiddels 21 gecontroleerde onderzoeken naar de effectiviteit van EMDR. Dit maakt EMDR op dit moment de meest geëvalueerde behandeling op het gebied van psychisch trauma. Volgens de meest recente richtlijnen van de International Society for Traumatic Stress Studies (ISTSS), de American Psychiatric Association (APA) en de Engelse overheid (NICE) is EMDR, met imaginaire exposure, de 'treatment of choice' voor psychotrauma. Een Nederlandse richtlijncommissie onder auspiciën van het Trimbos instituut kwam recentelijk met een soortgelijk advies (Landelijke stuurgroep multidisciplinaire richtlijnen in de GGZ ([www.ggzrichtlijnen.nl](http://www.ggzrichtlijnen.nl))).

